

***Intervenciones en estrés laboral y Burnout. Una revisión de la literatura científica en el periodo del 2006 – 2015***

***Interventions work stress and Burnout. A review of the scientific literature in the period of 2006- 2015***

---

Clara Piedad Hernández Torres, Erika Juliana Escarpeta Guevara Andrea Catalina Palacios  
Hernández, Jessica Andrea Tinjacá Valero

---

**RESUMEN**

El estrés laboral es reconocido globalmente como un factor de riesgo psicosocial propio de la actividad del trabajador; dentro del que se destaca el “*Síndrome de Burnout*” o “*Síndrome de Quemarse en el Trabajo*” como un tipo de estrés laboral crónico. El objetivo de esta investigación fue evaluar críticamente no solo el mérito científico, sino la importancia, novedad y utilidad de las propuestas hechas durante los últimos 10 años para intervenir el estrés laboral y Burnout. Para ello se realizó una revisión sistemática a través de la herramienta CASPe y STROBE. Este análisis condujo a establecer tres categorías de intervención: Promoción y Prevención, Intervención Cognitivo Conductual y Otras Formas de Intervención. Se concluyó que se han realizado estudios para afrontar y mitigar los efectos de esta enfermedad laboral, con perspectivas de interés holístico, de bajo costo y de alta efectividad, sin embargo, se encuentra escasa documentación de este fenómeno psicosocial en Colombia, lo que deja como interrogante qué propuesta de intervención se ajusta a las necesidades del contexto colombiano y a la implementación de políticas públicas efectivas que respondan a la problemática actual.

**Palabras Claves:** Estrés laboral, Burnout, Intervenciones, Riesgo Psicosocial, Organizaciones.

**ABSTRACT**

Work stress is globally recognized as a psychosocial risk factor, characteristic of the worker's activity; which the "Burnout Syndrome" or "Burning Syndrome at Work" stands out as a type of chronic work stress. The objective of this research was to critically evaluate not only the scientific merit, but also the importance, innovation and usefulness of the proposals made during the last 10 years to intervene the work stress and the Burnout syndrome. For this, a systematic review was done using the CASPe and STROBE tool, this analysis led to three intervention categories: Promotion and Prevention, Cognitive Behavioral Intervention and other forms of Intervention. It was concluded that studies have been carried out to address and mitigate the effects of this occupational disease, with perspectives of holistic interest, low cost and high effectiveness; however, there is little documentation of this psychosocial phenomenon in Colombia, which leaves open questions about what kind of intervention proposal fits the needs of the Colombian population and the implementation of effective public policies that respond to the current problems.

**Key Words:** Work Stress, Burnout, Interventions, Psychosocial Risk, Organizations.